

Los hongos alargan su vida

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Una revisión bibliográfica y un metanálisis descubrieron que comer 18 gramos de cualquier tipo de hongo podría ayudar a reducir hasta un 45 % el riesgo de cáncer
- › Los hongos contienen dos poderosos antioxidantes, la ergotioneína y el glutatión. La ergotioneína no se encuentra en ninguna otra planta, y ambos ayudan a prevenir el cáncer y las enfermedades neurodegenerativas
- › Los hongos shiitake son ricos en lentinano y betaglucanos, que ayudan a reforzar el sistema inmunológico y producen una marcada actividad anticancerígena. Los hongos también pueden ayudar a mantener una función cognitiva saludable
- › Pero es importante comprar hongos cultivados de forma orgánica, ya que los hongos absorben muy fácil los contaminantes del aire y del suelo. Y aunque podría parecer divertido salir en busca de hongos, si no es un experto, podría convertirse en una actividad mortal, ya que podría confundirse y comer hongos venenosos

Hace poco, una revisión bibliográfica encontró que comer 18 gramos de cualquier tipo de hongo podría ayudar a reducir hasta un 45 % el riesgo de cáncer. Los hongos no son: ni plantas ni animales. Son cuerpos fructíferos en forma de paraguas que por lo general crecen sobre el suelo.

Los hongos producen millones de esporas microscópicas que las esparcen los animales o el viento. Una vez que las esporas germinan en la madera o el suelo, envían una red de hilos de enraizamiento llamada micelio que pueden subsistir durante muchos años. El micelio digiere los nutrientes que lo rodean y luego los absorbe.

Los científicos creen que aún hay muchas especies de hongos sin identificar, y señalan que se desconoce el número exacto, pero en 2015 se catalogó un estimado mínimo de 45 000 especies y un máximo de 1.5 a 5.1 millones aún por descubrir y nombrar. Según un artículo de American Society for Microbiology, hasta 2017 se habían identificado 120 000 especies y según los investigadores esta cifra podría representar del 3 % al 8 % de la población total de hongos.

En el antiguo Egipto, se pensaba que los **hongos** incrementaban la esperanza de vida y durante siglos han formado parte de la medicina tradicional china. El médico griego Hipócrates utilizaba el hongo Amadou para cauterizar heridas y como antiinflamatorio. Las primeras personas que poblaron Norteamérica utilizaron los hongos puffball o pedo de lobo para curar heridas.

A pesar de su largo historial de uso medicinal, la medicina occidental apenas comenzó a estudiar los beneficios que ofrecen. Los investigadores desarrollaron métodos para probar los componentes de forma individual y descubrieron que "los hongos son pequeñas fábricas medicinales de la naturaleza, ricos en una amplia gama de componentes novedosos que requieren de más investigaciones".

Comer dos hongos al día podría reducir su riesgo de cáncer

Investigadores de la Universidad Estatal de Pensilvania realizaron una revisión bibliográfica y un metanálisis cuyo objetivo era evaluar la relación entre el riesgo de cualquier tipo de cáncer y el consumo de hongos. Extrajeron datos que se recopilaron desde el 1 de enero de 1966 hasta el 31 de octubre de 2020 y encontraron que 17 de los 841 estudios identificados cumplían con los criterios de inclusión.

El análisis de los datos de más de 19 500 pacientes con cáncer reveló que las personas que consumían más hongos también tenían el **menor riesgo** de cualquier tipo de cáncer. Es importante señalar que los resultados de los estudios variaron mucho.

Pero los investigadores también encontraron que los estudios de cohortes y los estudios de casos y controles demostraron que consumir más hongos se relacionó de manera consistente con un menor riesgo.

De forma curiosa, los científicos encontraron una relación específica entre consumir muchos hongos y un menor riesgo de **cáncer de mama**, lo que según ellos puede deberse "a la pequeña cantidad de estudios que examinaron la relación entre el consumo de hongos y otros tipos de cáncer específicos del sitio".

Los científicos también informaron en un comunicado de prensa que aquellos que consumían 18 gramos de hongos o alrededor de un octavo a un cuarto de taza, tenían un riesgo 45 % menor de cáncer. John Richie, autor e investigador del Penn State Cancer Institute, comentó los resultados:

"En general, estos hallazgos proporcionan evidencia importante sobre los efectos protectores de los hongos contra el cáncer, aunque se necesitan más estudios para identificar mejor los mecanismos involucrados y los tipos de cáncer específicos que pueden verse afectados".

Otro investigador del equipo señaló:

"Los hongos son el alimento con el mayor contenido de ergotioneína, que es un antioxidante y protector celular único y poderoso. Reponer los antioxidantes del cuerpo podría ayudar a proteger contra el estrés oxidativo y reducir el riesgo de cáncer".

La ergotioneína y el glutatión son poderosos antioxidantes

Según el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, las personas comen un promedio de 3 libras de hongos frescos al año y el 87 % de ellos se cultivan dentro del país. Los hongos tienen un alto contenido de nutrientes y proporcionan minerales esenciales como **manganeso** cobre, zinc, selenio, calcio, **hierro** y **magnesio**.

Para su tamaño y peso, son una fuente rica en proteínas y fibra, tienen un alto contenido de potasio y azufre, así como muchas de las vitaminas B, que incluyen la riboflavina, niacina y el ácido pantoténico.

Hay ciertas variedades de hongos que tienen antioxidantes que otras plantas o setas no poseen, como la ergotioneína, que según un artículo que se publicó en la revista *Molecules*, "se concentra en las mitocondrias, lo que sugiere un papel específico al proteger los componentes mitocondriales, como el ADN, del daño oxidativo".

Los hongos también contienen niveles elevados de glutatión, que es importante para desintoxicar el cuerpo de metales pesados y otros contaminantes, además de que se le conoce como el "antioxidante maestro" porque influye en la reactivación de otros antioxidantes. Como se señaló en *The Guardian*:

"Los científicos creen que [la ergotioneína y el glutatión] podrían ayudar a proteger el cuerpo contra las enfermedades de la vejez, como el cáncer, enfermedad coronaria y la enfermedad de Alzheimer".

En un comunicado de prensa posterior a la publicación de *Food Chemistry*, Robert Beelman, profesor emérito de ciencia de los alimentos y director del Penn State Center for Plant and Mushroom Products for Health, dijo:

"Descubrimos que, sin lugar a dudas, los hongos son la fuente alimenticia más rica en estos dos antioxidantes y que algunos tipos contienen más que otros.

Existe una teoría que se conoce como la teoría de los radicales libres del envejecimiento, que ha existido durante mucho tiempo y dice que cuando oxidamos nuestros alimentos para producir energía, se producen varios radicales libres que son productos secundarios de esa acción y muchos son muy tóxicos.

El cuerpo tiene mecanismos para controlar la mayoría, incluyendo la ergotioneína y el glutatión, pero tarde o temprano se acumulan lo suficiente como para causar daño, que se ha relacionado con muchas de las enfermedades del envejecimiento, como el cáncer, enfermedad coronaria y el Alzheimer".

Y aunque este estudio analizó la posible relación entre los hongos y el cáncer, Beelman se enfocó en su relación con las enfermedades neurodegenerativas, al señalar que, en

países como Francia e Italia, donde las personas consumen más ergotioneína:

"...tienen una menor incidencia de enfermedades neurodegenerativas, mientras que las personas en países como los Estados Unidos, que consumen poca ergotioneína, tienen una mayor probabilidad de padecer enfermedades como Parkinson y el Alzheimer.

Pero, no se sabe si solo es una correlación o es algo causal. Sin embargo, es algo digno de análisis, sobre todo porque la diferencia entre los países con menores tasas de enfermedades neurodegenerativas es de alrededor de 3 miligramos por día, lo que equivale a unos cinco hongos diarios".

Los hongos shiitake son ricos en lentinano y betaglucanos

Los **hongos shiitake** son muy populares y versátiles, ya que pueden utilizarse como ingrediente de muchos platos diferentes. Tienen un rico sabor mantecoso, que se vuelve ahumado cuando los hongos se secan. Y a pesar de que casi el 90 % de su contenido es agua, también son ricos en vitaminas, minerales y otros compuestos que producen muchos beneficios.

Los hongos tienen un mayor valor nutricional cuando se secan, ya que, en este estado, sus nutrientes están más concentrados. Uno de esos nutrientes son los lentinanos, polisacáridos activos que parecen mejorar la función de las células T y estimular el interferón, la interleucina y las células asesinas normales.

En 2014, un estudio reveló que los hongos shiitake secos y enteros podrían mejorar función inmunológica humana. Los investigadores involucraron a 52 adultos sanos que comieron hasta 10 gramos de hongos al día durante cuatro semanas.

Y al final del estudio, los científicos encontraron una mayor proliferación de células T y células asesinas naturales, así como una mayor capacidad para activar los receptores. Los biomarcadores sugirieron que los hongos mejoraron la inmunidad intestinal y redujeron la inflamación. También se descubrió que los compuestos de los hongos

shiitake tratan o protegen de manera eficaz contra el cáncer, las enfermedades infecciosas, la inflamación y los problemas cardíacos y hepáticos.

Otro estudio demostró que el lentinano y varios **betaglucanos** en los hongos shiitake exhibieron una "marcada actividad anticancerígena, efectos estimulantes en el estado inmunológico, además pueden participar en procesos fisiológicos relacionados con el metabolismo de las grasas en el cuerpo humano".

Los hongos combaten el deterioro cognitivo

Incluir hongos en su alimentación diaria también podría ayudarlo a **mantener una función cognitiva** saludable. Una investigación que se publicó en Journal of Alzheimer's Disease descubrió que los adultos que comían de forma regular dos porciones o más de hongos a la semana tenían una probabilidad 43 % menor de desarrollar **deterioro cognitivo leve**.

Esto sin importar los factores de confusión como enfermedades cardíacas, presión arterial alta, edad y consumo de alcohol y cigarros. Los investigadores definieron una porción como tres cuartos de taza de hongos cocidos. Se consideró esta porción como directriz, ya que los resultados demostraron que incluso una pequeña porción de hongos a la semana podría ser beneficiosa.

En definitiva, los investigadores creen que la razón por la que los participantes que consumieron dos porciones de hongos a la semana tuvieron un menor deterioro cognitivo se debió a la ergotioneína, que se encuentra en cada una de las variedades que se incluyeron en el estudio.

Elija la opción orgánica o cultive sus propios hongos

Le recomiendo mucho incorporar hongos en su alimentación, ya que son una excelente adición a cualquier ensalada y combinan muy bien con todo tipo de carne de animales de pastoreo y pescado salvaje. Pero recuerde que es importante elegir hongos cultivados de forma orgánica ya que los hongos absorben muy fácil los contaminantes

del aire y del suelo. Cultivar sus propios hongos es una excelente opción y una alternativa mucho más segura que recolectar hongos silvestres.

Y aunque podría parecer divertido salir en busca de hongos, si no es un experto, podría ser peligroso. Por desgracia, no existen reglas simples para distinguir entre hongos tóxicos y comestibles. Y en más del 95 % de los casos, los recolectores de hongos se han confundido con un hongo venenoso.

La gravedad del envenenamiento puede variar, pero los más tóxicos son los hongos que contienen Amanita phalloides. No existe un antídoto para la intoxicación por amatoxina, por lo que, si sospecha que alguien consumió un hongo que contiene amatoxina, no debe esperar a que aparezcan los síntomas y es necesario buscar un tratamiento de emergencia lo más rápido posible.

Existen algunos medicamentos que podrían ayudar a disminuir la gravedad del veneno, pero no siempre funcionan. El más famoso de estos hongos letales es el hongo del sombrero de la muerte, que podría matar a más personas cada año que cualquier otro tipo de hongo.

Fuentes y Referencias

- [Advances in Nutrition, 2021; doi.org/10.1093/advances/nmab015](https://doi.org/10.1093/advances/nmab015)
- [British Columbia, What is a Mushroom?](#)
- [Science Daily, March 13, 2015](#)
- [American Society for Microbiology, 2017;5\(4\)](#)
- [South China Morning Post, June 2, 2021](#)
- [Integrative Medicine: A Clinician's Journal, 2014;13\(1\)](#)
- [Penn State News, April 21, 2021](#)
- [U.S. Department of Agriculture, November 27, 2017](#)
- [Biointerface Research in Applied Chemistry, 2021;11\(2\) 2.3.2](#)
- [Mushroom Council, Mushroom Nutrition](#)
- [Molecules 2015;20\(10\):19489 3.3.5](#)
- [Penn State News, November 9, 2017](#)
- [Natural Medicine Journal, May 2, 2017](#)
- [ANF Therapy, July 5, 2018](#)
- [The Guardian, November 14, 2017](#)
- [Dining with the Chef, How to Reconstitute Dried Shiitake Mushrooms](#)
- [Memorial Sloan Kettering Cancer Center, Lentinans](#)

- Journal of the American College of Nutrition April 11, 2015
- Cancer Medicine 2017 6(10): 2222
- Food and Nutrition Sciences 2014;5(12) 6
- Bangladesh Journal of Medical Biochemistry 2012;5(1):24
- Nutrition Reviews 2009;67(11):624
- Journal of Alzheimer's Disease, 2019;68(1)
- Science Daily, March 12, 2019
- Medscape, Mushroom Toxicity
- International Journal of Hepatology, 2012;487480
- Medscape, Amatoxin Toxicity Medication
- Slate, February 10, 2014